

BIENVENIDO A MI BLOG

QUE NUNCA SE ACABE TU CAPACIDAD DE SORPRENDERTE.

viernes, 9 de agosto de 2019

El hábito que deberías adoptar para ser más productivo



Odio despertarme temprano. Toda mi vida, me he acostado tarde y he dormido hasta el mediodía sin problemas. Trabajar o estudiar hasta las 3 de la mañana siempre me ha hecho sentir productivo.

Sin embargo, no dejo de leer noticias sobre los maravillosos beneficios que obtienen quienes madrugan. Existen cientos de blogs que recogen estudios que confirman los beneficios de levantarse temprano; pero para mí, trabajar hasta altas horas y dormir hasta tarde simplemente es más sencillo.

Sabemos que madrugar puede mejorar nuestra productividad pero es una realidad que para nosotros los noctámbulos, lograr despertarnos temprano es toda una odisea, además de un buen café, quiero compartirtte estas ocho razones para motivarnos a crear este hábito:

Cómo madrugar mejora nuestra productividad

1) Las personas madrugadoras son más productivas.

Al parecer, existe un momento del día en el que nuestro cerebro funciona mejor, y ese momento es por la mañana. Según LifeHacker, si identificas la tarea más difícil y te dedicas a ella desde bien temprano, es más probable que finalmente logres llevarla a cabo.

Así que ponte manos a la obra. Tan solo asegúrate de que sea una de las primeras cosas que hagas.

2) Las personas madrugadoras tienen un desempeño excelente en sus trabajos.

También hay cierta evidencia que respalda que las personas madrugadoras tienen más éxito. Laura Vanderkam, autora de *What the most successful people do before breakfast* (Qué hace la gente exitosa antes del desayuno), ha estudiado a decenas de personas y ha descubierto que las más exitosas tenían rutinas matutinas bien definidas.

3) Las personas madrugadoras tienen más tiempo durante el día.

Si te levantas temprano, tendrás más tiempo para cumplir con tus objetivos a lo largo del día. Chris Winfield se refiere a estas horas por la mañana como "tiempo extra". Son las horas que podrías haber pasado durmiendo, pero que ahora dedicas a ser productivo. Simplemente, aprovechas más las 24 horas del día.

4) Las personas madrugadoras son más felices.

Si bien determinadas teorías afirman que las personas noctámbulas se divierten más, hay una multitud de estudios que respaldan la idea de que quienes madrugan son, de hecho, más felices. Según *Psychology Today*, en un estudio se descubrió que las personas madrugadoras son, por lo general, más felices, porque logran hacer más cosas en un día que sus homólogos nocturnos.

Y hemos aprendido que la felicidad también aumenta la productividad. Un estudio de Social Market Foundation y University of Warwick's Centre for Competitive Advantage in the Global Economy demostró que los empleados felices eran, en promedio, un 12% más productivos que los empleados que estaban menos contentos.

5) Las personas madrugadoras definen mejores objetivos.

Buscar este blog

Quieres recibir los blog en tu correo insíbete aquí

TRADUCTOR

 Powered by [Google Translate](#)

Archivo del blog

▼ 2019 (447)

▼ agosto (23)

[Masturbación: 10 beneficios para la salud que ha e...](#)

[LEE ESTO SI NO SABES LO QUE ESTÁ BIEN O MAL](#)

[El error de muchos microempresarios es que no ahor...](#)

[9 frases que valen más que un 'te amo'](#)

[Restaurantes que desperdician alimentos podrían se...](#)

[El hábito que deberías adoptar para ser más produc...](#)

[El CIO del futuro opera en la intersección entre T...](#)

[El milagro del sueño: la importancia de dormir bie...](#)

El biólogo Christoph Randler descubrió que las personas que madrugan son mejores para definir objetivos a largo plazo. Realizó una encuesta entre 367 estudiantes y descubrió que las personas madrugadoras estaban más de acuerdo con las afirmaciones “Dedico tiempo a identificar objetivos a largo plazo para mí mismo” y “Me siento responsable de lograr que las cosas sucedan” que quienes se levantaban más tarde.

6) Las personas madrugadoras son más persistentes y agradables.

En otro estudio de Randler, se demostró que las personas que madrugan son más persistentes, serviciales, agradables y proactivas que las personas que se acuestan tarde. Estos rasgos pueden ayudarte a llevar más tareas a cabo en tu trabajo porque eres menos propenso a abandonar una tarea y estás más dispuesto a pedir ayuda cuando algo te desconcierta.

7) Las personas madrugadoras suelen hacer más ejercicio.

“Si haces ejercicio antes de que otra tarea te distraiga, tus probabilidades de hacerlo periódicamente se incrementan notablemente”, explica Cedric Bryant, Ph.D. y director científico de American Council on Exercise.

Es probable que hayas experimentado este fenómeno personalmente. Cuando comienza el día, tienes toda la intención de ir al gimnasio o salir a correr después del trabajo, pero para las 18:00 horas, tu motivación se ha desvanecido completamente.

8) Las personas madrugadoras duermen mejor.

Podrías suponer que levantarte más temprano afectaría tus horas de sueño, ya que dormirías menos tiempo. En realidad, los expertos en sueño afirman que ocurre lo contrario.

Según Forbes, cambiar la hora en que te acuestas y te levantas alineará tu cuerpo más estrechamente con los ritmos circadianos de la Tierra, por lo que tendrás un sueño más reparador.

Dicen que crear un hábito requiere un promedio de 66 días. Así que acepta el desafío y pon el despertador una hora antes durante los próximos dos meses. Reorganizar las horas de vigilia probablemente mejorará tu día en un sinfín de maneras.

Publicado por [Julio Cesar Moreno Duque](#) en [12:30](#)

No hay comentarios:

Publicar un comentario

Introduce tu comentario...

Comentar como: Cuenta de Goc ▼

Publicar
Vista previa

[Cinco factores para simplificar la experiencia del...](#)

[8 libros para tu bienestar físico y emocional que ...](#)

[Ley contra desperdicios los alimentos aún no se ha...](#)

[Frena los pensamientos negativos con 'mindfulness'...](#)

[Listo, compré vivienda ¿y quién responde?](#)

[Cómo afrontar una crisis emocional](#)

[Aprenda a cazar recursos del Gobierno](#)

[7 recomendaciones que lo ayudarán a ahorrar fácilm...](#)

[Las vacaciones lo hicieron subir de peso? Estos ti...](#)

[Cómo ahorrar de más para tener un ingreso seguro c...](#)

[Trabajo por horas en Colombia: ¿sí o no? ¿Por qué?...](#)

[Le toca despertarse a la 6 a.m.? Esta es la hora a...](#)

[Plataforma le dice las habilidades que usted neces...](#)

[La tranquilidad de no tener nada que ocultar, no t...](#)

[Por qué no cumplimos las normas?](#)

- [▶ julio \(60\)](#)
- [▶ junio \(60\)](#)
- [▶ mayo \(62\)](#)
- [▶ abril \(62\)](#)
- [▶ marzo \(62\)](#)
- [▶ febrero \(56\)](#)